

Frikadellen auf Kohlrabi und Möhren

Zutaten
für 4 Portionen

400 g Möhren
1 Kohlrabi
200 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
500 g Rinderhackfleisch
1 TL Senf
2 EL Paniermehl
1 Ei
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Pflanzenöl
100 g Crème fraîche
2 EL gehackte Petersilie
Geriebene Muskatnuss



Zubereitung

Möhren und Kohlrabi schälen, waschen, Kohlrabi in Würfel und Möhren in Scheiben schneiden. Möhrenscheiben und Kohlrabi mit Brühe aufkochen und ca. 10-15 Minuten dünsten.

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Rinderhackfleisch, Zwiebel, Senf, Paniermehl und Ei vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und daraus kleine Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin ca. 10 Minuten braten.

Gemüse mit Crème fraîche und Petersilie verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüse und Frikadellen nach Wunsch mit Salzkartoffeln servieren.

Dieses Rezept erhalten Sie auch als Rezeptkarte in der Obst- und Gemüse-Abteilung Ihres Combi Marktes.